

Christoph Schulz



NACHHALTIG LEBEN

FÜR EINSTEIGER

Schritt für Schritt den
Unterschied machen

mvgverlag 

© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben für Einsteiger« (978-3-7474-0089-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

INHALT



VORWORT	9
WARUM NACHHALTIG LEBEN?	12
Probleme unserer Zeit	18
Lebensstil und Grundregeln	41
ZU HAUSE	58
Energie und Elektronik	62
Wasser	74
Müll	77
Putzen	83
Möbel	89
Garten	91
Kinder	95
ERNÄHRUNG	106
Vegan und Vegetarisch	111
Lebensmittel	118
Selbstversorgung	128
Bewusst ernähren	130



KÖRPER UND GEIST 140

Körperpflege	144
Gesundheit	148
Wissen	152

KLEIDUNG 160

Fast Fashion	164
Slow Fashion	167
Wäsche waschen	176

MOBILITÄT 192

Flugzeug	197
Auto	200
Fernverkehr	204
Nahverkehr	206
Roller und Scooter	208
Fahrrad	210
Zu Fuß	212

REISEN 218

Reise planen	222
Koffer packen	226



Unterkünfte	228
Erlebnisse vor Ort	230

ARBEITEN UND FINANZEN 238

Arbeitsplatz	242
Jobs	244
Unternehmen	247

FREIZEIT 256

Hobbys und Spaß	260
Selbst aktiv werden	266

AUSBLICK 275

Danksagung	279
Mehr Information	280
Über den Autor	281
Bildnachweis	284
Saisonkalender	285
Anmerkungen	289

